© fotomek | fotolia.com

# Zu viel Eisen im Körper macht krank

## Die Hämochromatose – eine häufige Stoffwechselerkrankung

Die Hämochromatose ist eine erblich bedingte Eisenspeichererkrankung. Immerhin leiden alleine in Deutschland 400000 Menschen an dieser Erbkrankheit, die in schweren Fällen über eine Leberzirrhose, ein Leberzellkarzinom und eine ausgeprägte Herzmuskelschwäche zum Tod führen kann. Männer erkranken 10-mal häufiger als Frauen. In der Regel treten Symptome zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf. Es existieren verschiedene Typen der Hämochromatose, wobei Typ 1 am häufigsten vorkommt und hier thematisiert wird.

Obwohl die Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) zu den derzeit häufigsten erblichen Stoffwechselstörungen zählt, wird sie immer noch selten diagnostiziert. Gerade weil sich die Symptomatik sehr unspezifisch äußert, sollten Arzt und Patient an diese Differentialdiagnose denken.

Wegen eines Gendefekts nimmt der Körper zu viel Eisen aus dem Darm auf und kann es nicht mehr in derselben Menge ausscheiden. Es kommt zur Eisenüberladung und infolgedessen zu einer Speicherung desselben in verschiedenen Organen, was auf Dauer zu deren Schädigung führt. Da Eisen an unterschiedlichen Orten gespeichert wird, lassen sich Symptome zunächst nur schwer einordnen. Oft zieht sich die Leidensgeschichte der Erkrankten über viele Jahre. Der Patient konsultiert einen Facharzt nach dem anderen, keiner kann helfen. Nicht selten werden die Patienten aufgrund ihrer chronischen Müdigkeit und bleiernen Erschöpfung als psychisch krank eingestuft. Wegen erhöhter Leberwerte und beginnender Leberschädigung erhalten sie tatsächlich sogar oft das Etikett „Alkoholiker", da Alkohol ebenso zu einer erhöhten Aufnahme von Eisen führen kann.

### Typische Symptome der Hämochromatose

- Müdigkeit,
- Leistungsschwäche,
- unspezifische Gelenkschmerzen,
- gefolgt von Diabetes mellitus,
- Libidoverlust und Impotenz,
- Herzschwäche
- und erst im späten Stadium eine dunkle Hautpigmentierung.

Viele Patienten wurden erst richtig diagnostiziert, weil ein findiger Arzt aufgrund hoher Ferritinwerte eine Hämochromatose in Betracht zog. Der Ferritin-Laborwert (das Eisenspeicherprotein) und die Transferrinsättigung (die Auslastung des Transportproteins für Eisen) gehören normalerweise nicht zur Routinediagnostik, und oft werden leicht erhöhte Werte über einen längeren Zeitraum unterschätzt oder gar nicht bewertet. Dies liegt u.a. daran, dass nach konventioneller Meinung die Hämochromatose kaum ernst zu nehmen ist. Aber gerade dann, wenn Leberwerte ohne ersichtlichen Grund hoch bleiben, sollte man an diese Diagnose denken, da dies – wenn frühzeitig erfolgt – Spätschäden sicher verhindern hilft.

Hellhörig sollte man werden, wenn ein Patient von o.g. Symptomen berichtet. Besteht nun der Verdacht auf Hämochromatose, ist der nächste einfache Schritt eine Blutabnahme mit Bestimmung von Ferritin und die Transferrinsättigung. Findet man erhöhte Werte, besteht heutzutage die Möglichkeit eines Gentests, mit dem sich eine Hämochromatose sicher erfassen lässt. Auch symptomfreie Familienangehörige können auf diese Eisenspeicherkrankheit untersucht werden.

Da die Folgeschäden vielfältig sein können, sollte sie frühzeitig behandelt werden. Glücklicherweise ist sie gut therapierbar.

Die bisher bekanntesten Behandlungsverfahren zur Entleerung der Eisenspeicher im Körper sind der Aderlass sowie die Gabe von Deferoxamin oder anderer Chelatoren zur Bindung von Eisen. Leider wird letzteres oft nicht gut vertragen und hat viele Nebenwirkungen. Der

| Nahrungsmittel | Eisengehalt (mg/100 g) | Nahrungsmittel | Eisengehalt (mg/100 g) |
|---|---|---|---|
| **FLEISCH und WURST** | | **NÜSSE und KERNE** | |
| Blutwurst | 30 | Kürbiskerne | 11,2 |
| Schweineleber | 18 | Pinienkerne | 9,2 |
| Rinderschinken | 10 | Mandeln | 4,2 |
| Kalbsleber | 7,5 | Haselnüsse | 3,7 |
| Leberwurst | 3 | Walnüsse | 2,5 |
| Rindfleisch | 2,1 | Erdnüsse | 2,4 |
| Kalbfleisch | 2 | | |
| Schweinefleisch | 1,4 | **GEMÜSE und HÜLSENFRÜCHTE** | |
| Schinken | 1,1 | Sojabohnen getrocknet | 9,7 |
| Huhn | 0,7 | Linsen getrocknet | 8 |
| | | Weiße Bohnen getrocknet | 7 |
| **GETREIDE und GETREIDEPRODUKTE** | | Kichererbsen getrocknet | 6,1 |
| Weizenkleie | 15 | Tofu | 5,4 |
| Hirseflocken | 9 | Schwarzwurzel | 3,3 |
| Weizenkeime | 7,6 | Spinat | 2,7 |
| Haferflocken, Grünkern | 4,2 | Erbsen grün | 1,9 |
| Buchweizen | 3,5 | Kopfsalat, grüne Bohnen | 1 |
| Roggenmehl | 2,1 | Champignon, Steinpilze | 1 |
| Vollreis | 1,7 | Lauch, Spargel | 0,9 |
| Roggenbrot | 1,7 | Karfiol, Kohlrabi | 0,5 |
| Weizenmehl | 1,5 | Rotkohl, Sauerkraut | 0,5 |
| Reis parboiled | 1,4 | Tomaten | 0,5 |
| Zwieback | 1,3 | Kartoffeln | 0,3 |
| Weißbrot | 1,2 | | |
| Weizengrieß | 1,1 | **FISCH und MEERESFRÜCHTE** | |
| Reis geschält | 0,6 | Austern | 5,8 |
| | | Ölsardinen | 2,5 |
| **FRÜCHTE, FRUCHTSÄFTE und DÖRROBST** | | Seelachs | 0,2 |
| Rosinen, Dörrzwetschgen | 2,3 | | |
| Heidelbeeren, Zitronen | 0,5 | **EIER, MILCH und MILCHPRODUKTE** | |
| Marillen, Erdbeeren, Kirschen | 0,4 | Eigelb | 5,5 |
| Kiwi, Mandarinen, Pfirsiche | 0,4 | Eier (100 g = 2 Stk.) | 1,8 |
| Trauben, Bananen | 0,4 | Sojamilch | 0,4 |
| Ananas, Pflaumen, Rhabarber | 0,3 | Schnittkäse | 0,3 |
| Äpfel, Birnen, Melonen | 0,2 | Weichkäse | 0,2 |
| Orangen | 0,1 | Milch, Joghurt, Rahm | 0,1 |
| | | Eiweiß | 0,1 |

*Eisenhaltige Nahrungsmittel, Quelle www.eisencheck.at*

Aderlass hingegen wird von den meisten Patienten gut toleriert, führt aber dennoch wegen des chronischen Blutverlusts zu einer Schwächung des Organismus und zwangsläufig zu einem Verlust wichtiger Blutbestandteile, wie Eiweißen, Blutplättchen und weißen Blutkörperchen, die für das Immunsystem besonders wichtig sind.

Auf Basis der Apherese („Blutwäsche") wurde der „optimierte Aderlass" entwickelt, die Erythrozytapherese, ein modernes und effektives Verfahren. Hierbei entfernt man nur die roten Blutkörperchen, die restlichen Blutbestandteile erhält der Patient zurück. Ein Vorteil dieser Behandlung ist, dass man pro Sitzung viel mehr rote Blutkörperchen und somit auch Eisen aus dem Körper entfernen kann als mit dem Aderlass. Dies führt zu einer Verkürzung der Behandlungszeit und vermehrter Effizienz.

Um die Therapie weiterhin zu verbessern und extrem hohe Ferritinwerte zügig in die Norm zu bringen, ist es möglich, vor der Erythrozytapherese die Blutbildung mit Erythropoetin anzuregen. Wichtig ist, dies unter Kontrolle des Hämoglobinwertes durchzuführen. Denn dieser soll lediglich in den hochnormalen Bereich, jedoch nicht darüber hinaus gebracht werden. Erythropoetin (Wachstumsfaktor für Erythrozyten) führt zur vermehrten Bildung von roten Blutkörperchen, die für ihren Aufbau Eisen benötigen. Dieses beziehen sie aus den Depots im Gewebe, so erreicht man eine starke Mobilisierung von abgelagertem Eisen. Die im Anschluss durchgeführte Erythrozytapherese lässt die Ferritinwerte schon nach 2-3 Behandlungen deutlich absinken. Auf diesem Weg kann eine Hämochromatose einfach und effektiv in die Norm gebracht werden. Oft sind nur alle 1-3 Jahre ca. 1-3 Behandlungen à 45 Minuten im Abstand von 14 Tagen notwendig. Der Patient kann als gesund betrachtet werden.

**Eisenprozesse in der Psyche** Eisen formt nicht nur den Körper, es prägt ebenso die Psyche und die Konstitution eines Menschen.

*„Eisenkräfte wirken in alle dem, was im Menschen Aktivität, was Ausdruck des Willens ist, was ihn gehen, greifen und arbeiten lässt."* (Rudolf Steiner)

Als Metall untersteht Eisen dem Planeten Mars. Es ist Träger des Marsprinzips im Erdbereich, verleiht Aktivität und erfasst die Welt mit Willen und Tat. Von Rudolf Steiner wird der Marstypus beschrieben als eine impulsive Substanz, eine starke Empfindungsseele voller Willen, Willkür und Leidenschaft. Der klassische Marstypus wird dargestellt als vollblütiger Choleriker mit kräftigen Gliedmaßen: muskelstarken Armen, Händen und Beinen sowie großen Füßen, die fest auf der Erde stehen. Der Kopf ist kantig, das Gesicht frisch, straff und muskulös, die Stirn breit und eckig, die Haare üppig. Als eisenassoziierte Seelenanlage findet sich martialisches Denken, mit dem *„der Eisentyp scharf und aufmerksam beobachtet, wie ein Soldat im Einsatz. Sein nüchterner, praktischer Verstand prüft das Bestehende kritisch; darauf geht er konstruktiv, stoßkräftig ans Werk. Das martialische Denken ist wachsam, angriffsbereit, stets auf Überraschungen gefasst."* (Alla Selawry)

Wegen dieses tatkräftigen Gemüts wird der Eisentypus oft als cholerisch, leidenschaftlich und heißblütig bezeichnet, der besonders streitsüchtig ist. „Eisenbesessene" werden in der Literatur beschrieben als aggressive, hitzige, heftige Charaktere ohne Selbstkontrolle, die sich in risikoreiche Situationen begeben und den Kampf der Geschlechter kämpfen, den Menschen verachtend gegenüberstehen, die sich kampflos ergeben. Eisentypen sind Tatmenschen, die körperliche Anstrengung lieben, die regelmäßige körperliche Betätigung wie Arbeit und Sport brauchen, um ihre geballte Energie loszuwerden. Im Gegensatz dazu werden Menschen mit geringer Eisenkraft als antriebslos und seelisch blutarm beschrieben, die ohne Freude und ohne Willenskraft an die Dinge herangehen, wenig Energie zeigen, vor eigenständigen Aufgaben fliehen und es nicht schaffen, sich in dieser Welt zu behaupten.

*„Sie werden leicht an die Wand gedrückt, geben nach und treten ängstlich zurück. Sie erinnern an Blutarme, die unter Kraftlosigkeit, Unsicherheit und Entschlusslosigkeit leiden".* (Alla Selawry)

Ich erlebe meine Hämochromatose-Patienten tatsächlich als sehr starke Menschen, die ihre Therapie konsequent bis zum Schluss durchziehen und dabei nicht den Mut verlieren.

**Die Leber als zentrales Stoffwechselorgan** Die Leber ist bei Hämochromatose am meisten belastet, da das überschüssige Eisen hier vorrangig abgelagert und verstoffwechselt wird. Selbst bei einem normalhohen Eisenspeicherprotein (Ferritin) muss sie immer noch mit einem erhöhten Angebot von Eisen umgehen. Bei einer Hämochromatose wird die Leber somit dauerhaft vermehrt beansprucht. Deshalb ist es notwendig, dieses wichtige Organ besonders gut zu pflegen.

Die gute Nachricht ist: Die Leber hat eine unglaubliche Regenerationskraft!

Eine Entgiftung, idealerweise zweimal im Jahr, bringt sie wieder auf Vordermann und unterstützt sie bei der Erholung.

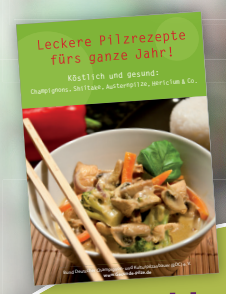
Im Rahmen der Hämochromatoseforschung wurde in einer Studie festgestellt, dass sogar eine Leberzirrhose wieder verschwinden kann, wenn man die Hämochromatose therapiert und so die Leber entlastet. Diese Erkenntnis ist sensationell, denn die Zirrhose galt bisher als unheilbar!

**Fazit** Über die Therapie der Hämochromatose entfernen wir zwar das überschüssige abgelagerte Eisen, jedoch muss die Leber allzeit einen erhöhten Eisenumsatz „aushalten". Deshalb ist es notwendig, dieses Organ besonders gut zu pflegen. Entscheidend bei der Entgiftung ist es, einen Zyklus von mindestens 21 Tagen einzuhalten und während dieser Zeit keinen Alkohol zu trinken, denn nur dann können sich die Leberzellen regenerieren.

**Dr. med. Dorothea Brückl**
Ärztliche Leiterin der Gemeinschaftspraxis Schleicher & Brückl in Münschen, Expertin für Pheresetherapie und Neuraltherapie
praxis@praxis-schleicher.de

**BIO-Vitalpilze von MycoVital**

Nur bei uns profitieren Sie und Ihre Patienten von Premium-Pilzpulver aus eigenem Anbau in Deutschland. 100 % Made in Germany!




**GRATIS für Sie:**
**Ihr exklusives Therapeuten-Infopaket, das Kochbuch „Leckere Pilzrezepte fürs ganze Jahr!" und Ihr Reishi-Muster.**
**Jetzt per Mail* anfordern: info@MycoVital.de**
*Bitte unter Angabe Ihrer Post-Anschrift und Code: PA6

www.MycoVital.de